



Основное меню

Возрастная категория: дети 3-7 года

Барнаул, 2024г.

Неделя первая

Первый день: ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	Вес блюда сад	Пищевые вещества				Энергетическая ценность сад	№ рецептуры
		Белки сад	Жиры сад	Углеводы сад	Энергетическая ценность сад		
Завтрак							
Каша гречневая с маслом сливочным	155	6,17	4,57	27,74	181,89		
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	56	4,94	7,21	20,66	167,86		
Напиток из плодов шиповника	200	0,44	0,00	14,58	58,48		
Сок	100	0,5	0,00	10,10	42,22		
ИТОГО за завтрак:	511	12,05	74,85	73,08	450,45		

Обед							
Суп «Рассольник» на мясном бульоне со сметаной	180	3,71	0,9	16,83	94,97		
Зразы из говядины с яйцом	70	10,57	8,26	4,06	133		
Картофельное пюре	130	3,95	4,47	28,17	169,17		
Морковь отварная (порционно)	50	0,76	0,4	3,96	20,4		
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	26,7	77		
Кисель из варенья с вит.С	180	0,04	0	12,8	51,86		
ИТОГО за обед:	660	29,1	19,76	99,97	631,38		
ПОЛДНИК							
Печенье	50	0,75	6,9	21,45	108,55		
Молоко кипяченое	180	5,80	5,00	9,60	108		
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47		
ИТОГО за полдник:	330	6,95	12,3	40,85	263,55		
УЖИН							
Суп молочный с макаронными изделиями	210	5,06	4,75	17,91	134,74		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	102		
Чай с сахаром	200	0,38	0	6,06	26,3		
ИТОГО за ужин:	450	8,48	5,07	43,65	263,04		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1951	56,58	111,98	257,55	1608,42		

Неделя первая

Второй день: ВТОРНИК

Наименование блюда	Вес блюда сад	Пищевые вещества				Энергетическая сад	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	кал		
		сад	сад	сад	сад		
завтрак							
Каша манная молочная с маслом сливочным	135	4,78	3,5	19,71	125,77		
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	70,8		
Бутерброд с маслом сливочным	46,4	3,08	4,85	20,66	138,75		
Кофейный напиток с молоком	180	0,20	0,22	8,19	33,86		
Сок	100	0,5	0,00	10,10	42,22		
ИТОГО за завтрак:	501	13,64	13,17	58,94	411,4		

обед							
Суп «Фасолевый» на курином бульоне со сметаной	180	5,6	3,58	22,66	147,49		
Котлета куриная	70	9,58	3,23	7,46	96,89		
Капуста тушеная	130	2,78	4,71	7,6	85,66		
Лук бланшированный	50	0,76	0,4	3,96	20,4		
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	26,7	77		
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	180	0,02	0	8,84	33,68		
ИТОГО за обед:	660	22,04	12,52	77,22	461,12		
ПОЛДНИК							
Пирог открытый	50	3,09	1,61	27,66	137,5		
Йогурт	200	10	6,4	7	136		
ИТОГО за полдник:	250	13,09	8,01	34,66	273,5		
УЖИН							
Рыба запеченая	80	11,3	15,1	2,5	205		
Гарнир пшеничный	130	6,04	0,53	33,55	154,44		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	102		
Чай с сахаром	200	0,38	0	6,06	26,3		
ИТОГО за ужин:	450	20,76	15,95	61,79	487,74		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1861	61,57	53,54	222,75	1594,56		

Неделя первая
Третий день: СРЕДА

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая		№ рецептуры
	сад	сад	Белки	Жиры	Углеводы	кал	сад		
								сад	
ЗАВТРАК									
зпеканка из творога со сметанным соусом	155	19,14	12,59	21,98	278,52				
рутеррод с маслом сливочным	46	3,08	4,85	20,66	138,75				
Какао с молоком	200	5	4,23	15,8	121,01				
ИТОГО за завтрак:	401	27,22	21,67	58,44	538,28				
ОБЕД									
Суп «Полевой» на мясном бульоне со сметаной	180	12,91	12,1	14,8	219,87				
Жаркое по-домашнему	200	12,01	14,86	21,68	268,68				
Морковь отварная (порционно)	50	0,98	0,86	5,72	34,49				
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	26,7	77				
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	180	0,02	0	8,84	33,68				
ИТОГО за обед:	660	29,22	28,42	77,74	633,72				
ПОЛДНИК									
Булочка слобная	50	3,93	4,28	26,28	159,29				
Ряженка	200	5,6	8	8,4	196				
Яблоки	100	0,68	0,68	16,66	79,9				
ИТОГО за полдник:	350	10,21	12,96	51,34	435,19				
УЖИН									
Саша молочная рисовая с маслом сливочным	210	5	8,2	30,3	215				
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	102				
Чай с сахаром	200	0,38	0	6,06	26,3				
ИТОГО за ужин:	450	8,42	8,52	56,04	343,3				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1861	75,07	71,57	243,56	1950,49				

Неделя первая

Четвертый день: ЧЕТВЕРГ

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность		№ рецептуры
		Белки		Жиры		Углеводы	сад	
		сад	сад	сад	сад			
завтрак								
Пшеница молочная с маслом сливочным	135	2,61	3,69	9,82	114,12			
Утробород с маслом сливочным и сыром	54	4,94	7,21	20,66	167,86			
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	70,8			
Чай с сахаром	180	0,38	0	6,06	26,3			
Сок	100	0,5	0,00	10,10	42,22			
Итого за завтрак:	521,05	13,51	15,5	46,92	421,3			

обед

Суп «Борщ» на мясном бульоне со сметаной	180	6,77	6,03	24,28	179,95			
Уляш из говядины	70	10,82	8,74	3,66	136,78			
Карнир перловый	130	1,43	0,48	19,86	84,36			
Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5			
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	26,7	77			
Кисель из варенья с вит.С	180	0,04	0	12,8	51,86			
Итого за обед:	660	23,31	20,3	91,15	589,45			

ПОЛДНИК

Булочка домашняя	50	3,93	4,28	26,28	159,29			
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108			
Итого за полдник:	250	9,73	9,28	35,88	267,29			

УЖИН

Рыба тушеная с овощами	210	21,78	11,76	6,93	222,26			
Слеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	102			
Баниток из плодов шиповника с вит.С	200	0,44	0	14,58	58,48			
Итого за ужин:	450	25,26	12,08	41,19	382,74			
Итого за день:	1881,05	71,81	57,16	215,14	1660,78			

Неделя первая
Пятый день: Пятница

Наименование блюда	Вес блюда сад	Пищевые вещества				Энергетическая			№ рецептуры
		Белки сад	Жиры сад	Углеводы сад	ккал	сад	сад		
								сад	
Завтрак									
каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	155	5,01	5,63	22,63	169,9				
Угтерброд с маслом сливочным и сыром	54	4,94	7,21	20,66	167,86				
кофейный напиток с молоком	200	0,2	0,22	8,19	33,86				
сок	100	0,5	0	10,1	42,22				
Итого за завтрак:	509	8,25	11,12	48,77	358,06				

Наименование блюда	Вес блюда сад	Пищевые вещества				Энергетическая			№ рецептуры
		Белки сад	Жиры сад	Углеводы сад	ккал	сад	сад		
								сад	
Обед									
Суп «Гороховый» на курином бульоне (с сухариками)	180	6,53	3,2	21,85	142,94				
Чечень по-строгановски	70	8,81	9,22	1,75	126				
Макаронны отварные	130	3,63	6,57	22,34	165,42				
Свекла отварная (порционно)	50	0,98	0,86	5,72	34,49				
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	26,7	77				
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	180	0,02	0	8,84	33,68				
Итого за обед:	660	23,27	20,45	87,2	579,53				

Наименование блюда	Вес блюда сад	Пищевые вещества				Энергетическая			№ рецептуры
		Белки сад	Жиры сад	Углеводы сад	ккал	сад	сад		
								сад	
Полдник									
Пряник	50	2,4	0,9	32,35	99,9				
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108				
Бублики	100	0,4	0,4	9,8	47				
Итого за полдник:	350	8,6	6,3	51,75	254,9				

Наименование блюда	Вес блюда сад	Пищевые вещества				Энергетическая			№ рецептуры
		Белки сад	Жиры сад	Углеводы сад	ккал	сад	сад		
								сад	
Ужин									
Рагу из овощей	170	2,71	4,58	58,32	538,36				
Рица вареные	40	5,08	4,6	0,28	70,8				
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	102				
чай с сахаром	200	0,38	0	6,05	26,3				
Итого за ужин:	450	11,21	9,5	84,33	737,46				
Итого за день:	1969	51,33	47,37	272,05	1929,95				

**Неделя вторая
Шестой день: Понедельник**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	сад	сад	сад	
Завтрак								
Макаронны отварные с сыром	152	4,69	2,88	28,71		159,43		
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28		70,8		
Угтерборд с повидлом	50	3,75	1,45	25,7		131		
Чай с сахаром	180	0,38	0	6,05		26,3		
Сок	100	0,5	0	10,1		42,22		
ИТОГО:	522	14,4	8,93	70,84		429,75		

Обед								
Суп «Свекольник» на мясном бульоне со сметаной	180	5,04	4,64	22,41		152,26		
Лазу	70	7,75	6,53	0,94		93,51		
Гарнир гречневый	130	5,17	3,83	23,27		152,55		
Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85		59,5		
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	26,7		77		
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	180	0,02	0	8,84		33,68		
ИТОГО:	660	22,23	20,05	86,01		568,5		

Полдник								
Сухарики	50	11,57	16,47	6,23		219,43		
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6		108		
Блоки	100	0,4	0,4	9,8		47		
ИТОГО:	350	17,77	21,87	25,63		374,43		

Ужин								
Уфле рыбное с тушеными овощами	210	18,52	22,09	5,04		336,01		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68		102		
Чай с сахаром	200	0,38	0	6,05		26,3		
ИТОГО:	450	21,94	22,41	30,77		464,31		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1982	82,38	73,79	246,8		1991,43		

Неделя вторая

Седьмой день: ВТОРНИК

Наименование блюда	Вес блюда сад	Пищевые вещества				Энергетическая ценность		№ рецептуры
		Белки		Жиры		Углеводы		
		сад	сад	сад	сад	сад	сад	
ЗАВТРАК								
Ужин творожно-манный со сметанным соусом	155	26,54	18,92	39,1	433,57			
Угтеррод с маслом сливочным	46	3,08	4,85	20,66	138,75			
Свино с молоком	200	5	4,23	15,8	121,01			
Омлет	100	0,5	0	10,1	42,22			
ИТОГО:	532,03	35,12	28	85,66	735,55			

обед

Суп с клецками на мясном бульоне	180	6,36	2,94	27,34	161,64			
Пастушкино гнездо	70	10,57	8,26	4,06	133			
Картофельное пюре	130	3,95	4,47	28,17	169,17			
Свекла отварная (порционно)	50	0,98	0,86	5,72	34,49			
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	26,7	77			
Кисель из варенья с вит.С	180	0,04	0	12,8	51,86			
ИТОГО:	660	25,2	17,13	104,79	627,16			

ПОЛДНИК

Расстегай с повидлом	50	4,86	3,95	24,93	156,32			
Йогурт	200	10	6,4	7	136			
ИТОГО:	250	14,86	10,35	31,93	292,32			

УЖИН

Сулеш пшеничный	210	9,53	8,59	39,73	274,76			
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	102			
Напиток из плодов шиповника	200	0,44	0	14,58	58,48			
ИТОГО:	450	13,01	8,91	73,99	435,24			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1892,03	88,19	64,39	296,37	2090,27			

Неделя вторая - Восьмой день: СРЕДА

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая	№ рецептуры	
		Белки		Жиры				Углеводы
		сад	сад	сад	сад			
завтрак								
Суп яичная молочная с маслом сливочным	135	4,12	4,13	23	145,18			
Угтерброд с маслом сливочным и сыром	54	4,94	7,21	20,66	167,86			
Пшца вареные	40	5,08	4,6	0,28	70,8			
Чай с молоком	180	1,02	0,56	10,02	49,26			
Чок	100	0,5	0	10,1	42,22			
ИТОГО:	509	15,66	16,5	64,06	475,32			

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая	№ рецептуры	
		Белки		Жиры				Углеводы
		сад	сад	сад	сад			
обед								
Суп «Московский» на мясном бульоне со сметаной	180	5,54	2,93	16,52	114,97			
Бигус	200	20,35	19,74	13,45	315,46			
Лук бланшированный	50	0,76	0,4	3,96	20,4			
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	26,7	77			
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	180	0,02	0	8,84	33,68			
ИТОГО:	660	29,97	23,67	69,47	561,51			

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая	№ рецептуры	
		Белки		Жиры				Углеводы
		сад	сад	сад	сад			
ПОЛДНИК								
Булочка витая	50	3,93	4,28	26,28	159,29			
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108			
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47			
ИТОГО:	350	10,13	9,68	45,68	314,29			

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая	№ рецептуры	
		Белки		Жиры				Углеводы
		сад	сад	сад	сад			
УЖИН								
Уфле из печени с рисом	210	11,38	12,68	4,73	115,79			
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	102			
Чай с сахаром	200	0,38	0	6,05	26,3			
ИТОГО:	450	14,8	13	30,46	244,09			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1969	71,35	64,77	232,71	1737,83			

Неделя вторая

Десятый день: ЧЕТВЕРГ

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность		№ рецептуры
	сад	сад	Белки	Жиры	Углеводы	сад			
						сад	сад		
ЗАВТРАК									
Пшеница кукурузная молочная с маслом сливочным	135		5,44	5,59	26,79		190,84		
Мargarin с маслом сливочным и сыром	54		4,94	7,21	20,66		167,86		
Сладкий напиток с молоком	180		0,2	0,22	8,19		33,86		
Пшеница варенье	40		5,08	4,6	0,28		70,8		
Сок	100		0,5	0	10,1		42,22		
ИТОГО:	509		16,16	17,62	66,02		505,58		

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность		№ рецептуры
	сад	сад	Белки	Жиры	Углеводы	сад			
						сад	сад		
ОБЕД									
Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	180		5,49	5,94	17,35		146,21		
Плов	200		15,79	17,32	33		351,41		
Морковь отварная (порционно)	50		3	0,12	4,98		30,91		
Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	26,7		77		
Напиток из варенья с вит.С	180		0,05	0	21,94		88,63		
ИТОГО:	660		27,63	23,98	103,97		694,16		
ПОЛДНИК									
Булочка дорожная	50		3,39	6,98	26,07		181		
Яженка	200		5,6	8	8,4		196		
ИТОГО:	250		8,99	14,98	34,47		377		
УЖИН									
Картофель тушеный	160		2,71	4,58	58,32		538,36		
Курец соленный (порционно)	50		0,57	0,11	2,42		12,08		
Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68		102		
Чай с сахаром	200		0,38	0	6,05		26,3		
ИТОГО:	450		6,7	5,01	86,47		678,74		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1869		65,26	66,58	235,91		1788,65		

Неделя вторая

Десятый день: ПЯТНИЦА

Наименование блюда	Вес блюда сад	Пищевые вещества			Энергетическая сад	№ рецептуры
		Белки сад	Жиры сад	Углеводы сад		
		Энергетическая сад				
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога со сметанным соусом	155	19,14	12,59	21,98	278,52	
Дутерборд с маслом сливочным	46	3,08	4,85	20,66	138,75	
Кофейный напиток с молоком	200	0,2	0,22	8,19	33,86	
Сок	100	0,5	0	10,1	42,22	
ИТОГО:	520,67	37,75	17,66	60,93	493,35	
ОБЕД						
Суп «Паутинка» на мясном бульоне	180	12,91	12,1	14,8	219,87	
Биточки из говядины	70	9,52	9,85	5,82	150,06	
Картофельное пюре	130	3,95	4,47	28,17	169,17	
Огурец соленый (порционно)	50	0,57	0,11	2,42	12,08	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	26,7	77	
Кисель из варенья с вит.С	180	0,04	0	12,8	51,86	
ИТОГО:	660	30,29	27,13	90,71	680,04	
ПОЛДНИК						
Пряник	50	2,4	0,9	32,35	99,9	
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	
ИТОГО:	350	13,65	55,65	279,65	254,9	
УЖИН						
Орощинка с маслом сливочным	210	18,18	9,4	46,7	200,55	
Пюре отварная (порционно)	50	0,98	0,86	5,72	34,49	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	102	
Чай с сахаром	200	0,38	0	6,05	26,3	
ИТОГО:	500	22,58	10,58	78,15	363,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2030,67	104,27	111,02	509,44	1791,63	